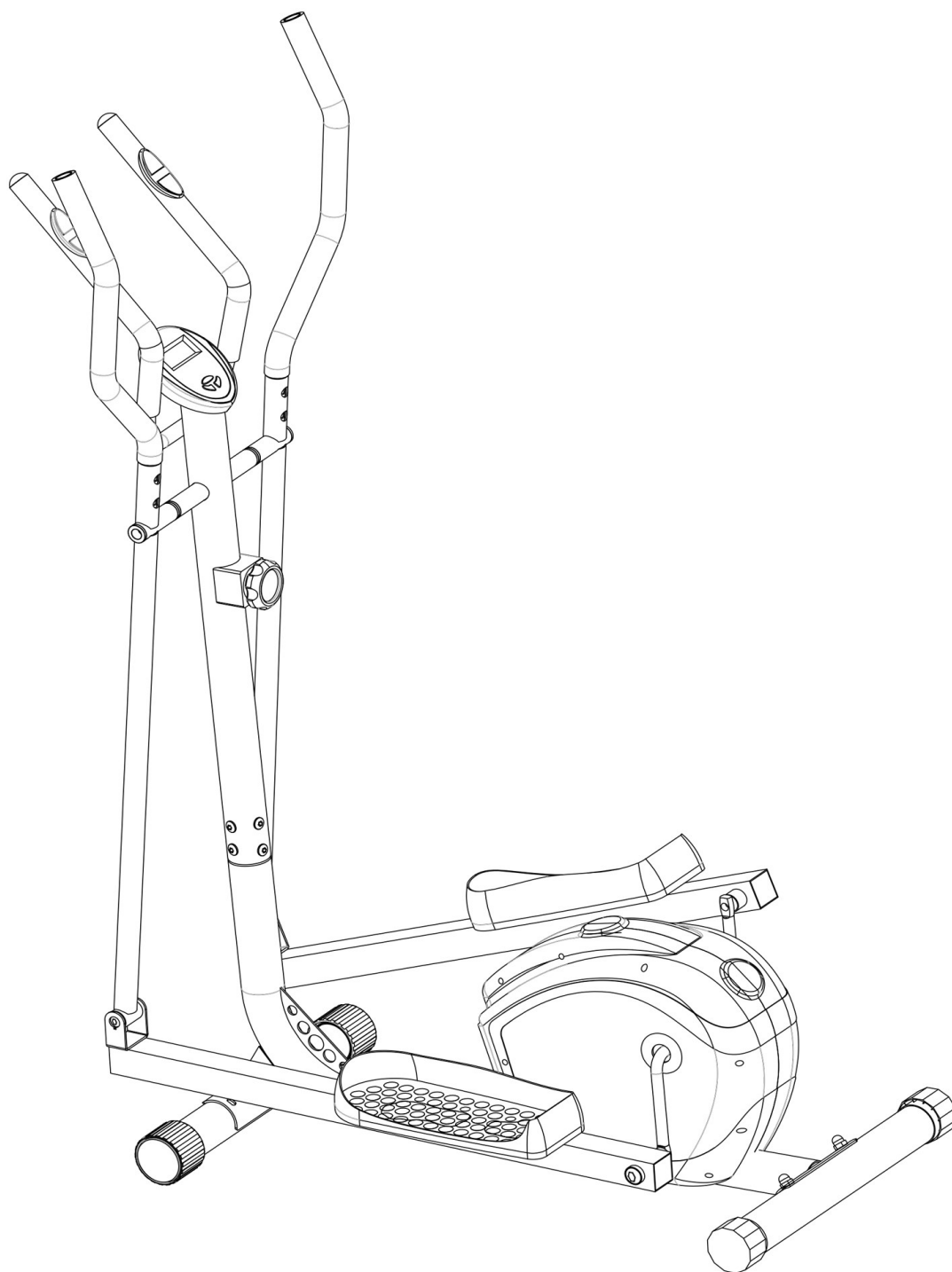


ELLIPTIKUS TRÉNER

BE540

Összeszerelési és használati útmutató



BEVEZETŐ

Kedves vásárlónk,

Gratulálunk e minőségi termék megvásárlásához, amelyet a legújabb műszaki ismereteknek megfelelően fejlesztettek ki és a legkorszerűbb technológiával gyártottak.

Manapság, amikor életmódunkat gyakran a mozgás hiánya jellemzi, ez a gép nélkülözhetetlen tartozék állóképességünk és egészségünk fenntartásához.

Kérjük, szánjon időt az alábbi összeszerelési és használati útmutató figyelmes elolvasására a termék első használata előtt, még akkor is, ha a gépet összeszerelt állapotban vásárolta meg.

Ha a terméket eredeti kartonsomagolásban, azaz szétszerelt szállítási állapotban vásárolta meg, fordítson különös figyelmet az összeszerelési utasításokra. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze azok hiánytalanságát, majd lásson hozzá az összeszerelésnek az utasításoknak megfelelően.

Bízunk benne, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és hogy a gép hozzájárul majd egészsége és a jóléte megőrzéséhez. Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk fitness céljai eléréséhez.

Köszönjük.

ACRA, s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Česká republika, www.acra.cz

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. A gép összeszerelése és használata előtt kérjük, hogy részletesen olvassa el ezeket az utasításokat. A biztonságos és hatékony edzés érdekében győződjön meg róla, hogy az összes alkatrész megfelelően van összeszerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy tájékoztassa a gép minden használóját a gép megfelelő és biztonságos használatáról, valamint a fitnessgép helytelen használatával járó minden lehetséges veszélyről.
2. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatáról. Szívritmust, vérnyomást vagy koleszterint befolyásoló gyógyszerek szedésekor orvos véleményére van szükség.
3. Ne hagyja figyelmen kívül szervezete reakcióit. A helytelen vagy túlzott testmozgás káros hatással lehet az egészségre! Hagyja abba a testmozgást fájdalom, mellkasi nyomás, szabálytalan szívverés, légzési nehézségek, szédülés vagy hányinger esetén, s ne feledje orvosát tájékoztatni.
4. A gépet gyermekektől (az eszközt csak felnőttek számára tervezték) és állatoktól tartsa elzárva! Védje a gépet káros hatásoktól, különösen víztől, portól, erős napsugárzástól és alacsony / magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán. Tisztítása csak enyhén nedves ruhával.
5. Teherbírása maximum 120 kg!
6. A gépet mindig az alábbi utasítások szerint használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy használata közben szokatlan zajt hall, hagyja

abba az összeszerelést vagy a gép használatát. Ne használja a gépet, amíg a hibát el nem távolítják vagy a hibás alkatrészeket kicserélik! A javításokat és a beállításokat hagyja az ACRA Szervizközpont szakembereire. A jótállás nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik személy szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra.

7. A gépet szilárd, sík felületen és olyan védőszőnyegen használja, amely megóvjja a padlót vagy a szoba szőnyegét. A biztonságos használat érdekében legalább 1,5 m szabad helyet tartsunk meg a gép körül.

8. A gép biztonságos működését csak a sérülések és kopás - például huzalok, csatlakozási pontok stb. - rendszeres ellenőrzésével lehet fenntartani. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!

9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan öltözetet, amely beleakadhat a gép mozgó részeibe, vagy korlátozhatja mozgását.

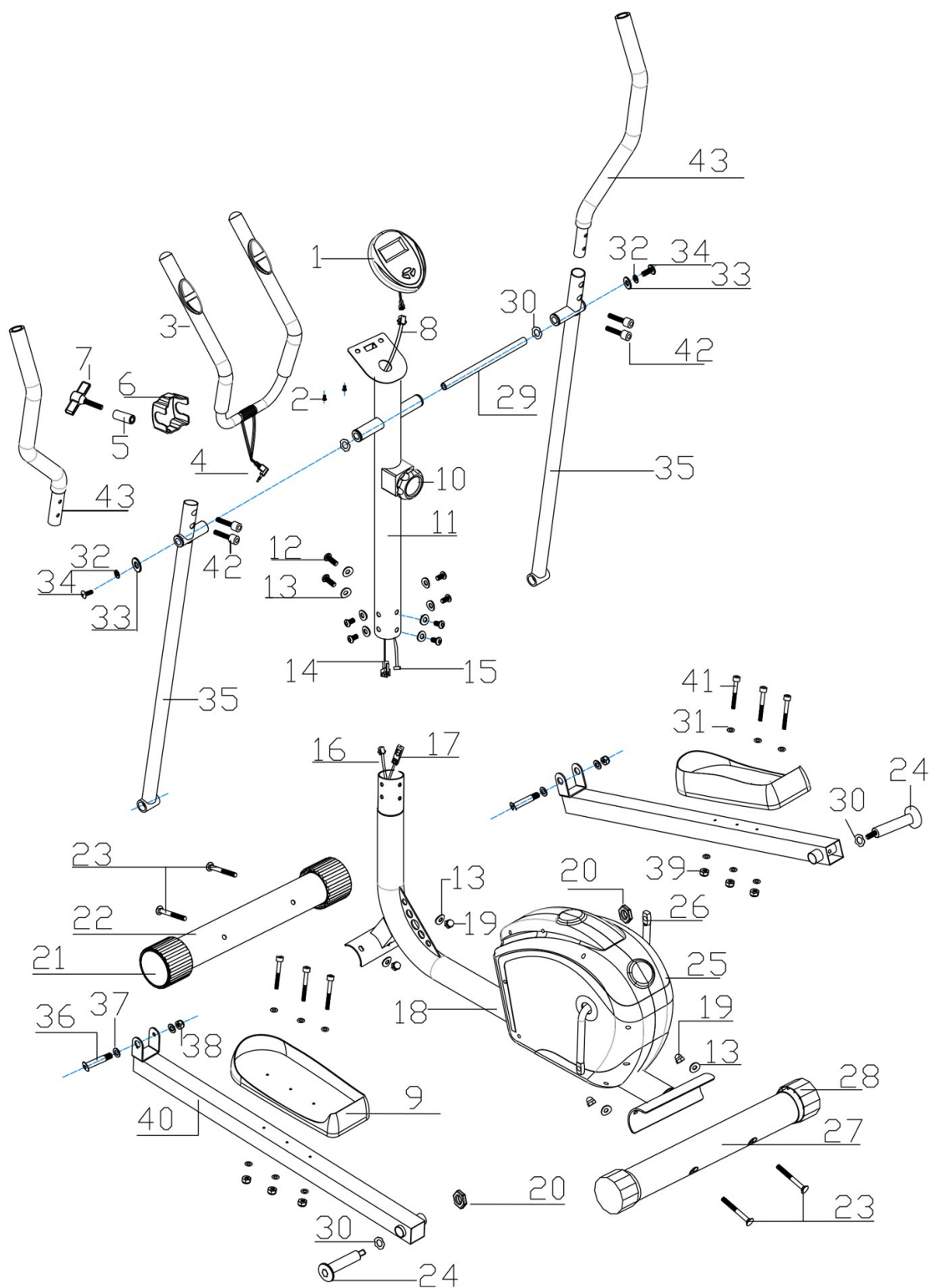
10. Ügyeljen arra, hogy a gép mozgatása közben a háta ne sérüljön. Mindig használjon megfelelő emelőtechnikát, vagy más személy segítségével mozgassa a gépet.

11. A fitneszgép H-osztályú (Home) besorolásnak felel meg – csak otthoni használatra alkalmas. A gép nem alkalmas professzionális és / vagy kereskedelmi használatra, sem pedig rehabilitációs célokra!

12. Az elektromos alkatrészeket (konzolt) nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni, hanem a kijelölt visszavételi pontokon kell leadni, beleértve a konzolban használt elemeket is.

13. A biztonsági utasításokat, használati utasítást, jótállási kártyát és vásárlást igazoló nyugtát gondosan őrizze meg!

Szerelési rajz



Alkatrész lista:

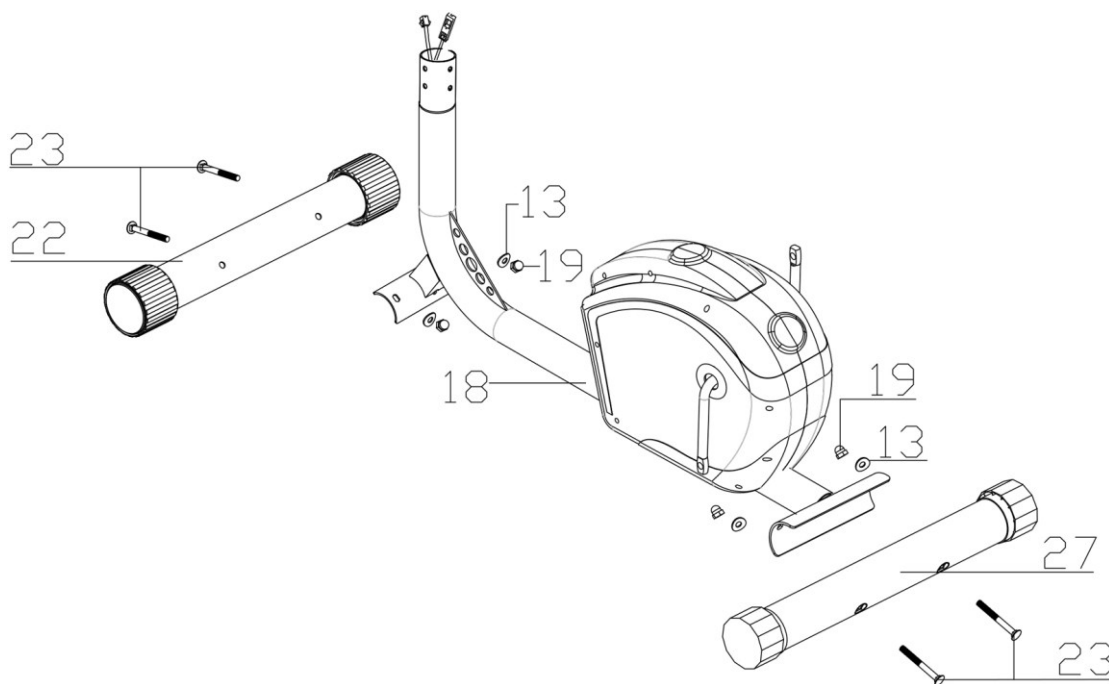
Alkatrész sorszáma	Megnevezés	Alkatrész leírása	Darabszám
1	Konzol		1 DB
2	M5 Nagyfejű csavar	M5*10L	2 DB
3	Kormánykar		1 DB
4	Kábel az pulzusérzékelőkhöz		1 SZETT
5	Alátétvas		1 DB
6	Kormánykar fedél		1 DB
7	Kormányszorító csavar		1 DB
8	+ Érzékelő kábel 1		1 DB
9	Pedál (B+J)		1 SZETT
10	Szorítócsavar		1 SZETT
11	Kormányváz		1 SZETT
12	M8 csavar	M8*18L	8 DB
13	Ívelt alátét	φ20*φ8*1.2T	16 DB
14	- Érzékelő kábel 1		1 DB
15	Tápkábel 1		1 DB
16	+ Érzékelő kábel 2		1 DB
17	Tápkábel 2		1 DB
18	A tréner főváza		1 SZETT
19	Domború anyacsavar	M8	4 DB
20	Csavaranya		2 DB
21	Elülső stabilizátor zárósapka		2 DB
22	Elülső stabilizátor		1 DB
23	M8 csavar a stabilizátorhoz		4 DB
24	Pedálrögzítő csap		2 DB
25	Borítás (B+J)		1 SZETT
26	Pedál forgattyú (B+J)		1 SZETT
27	Hátsó stabilizátor		1 DB
28	Hátsó stabilizátor zárósapka		2 DB
29	Összekötő elem		1 DB
30	Hullámos alátét	φ16	4 DB
31	6 mm-es alátét		6 DB
32	Rugós alátét		2 DB
33	Lapos alátét		2 DB
34	Kormánykar csavar (felső)		2 DB
35	Kormánykar		1 SZETT
36	Kormánykar csavar (alsó)		2 DB
37	Lapos alátét		2 DB
38	M10 Gömbcsavar		2 DB
39	M6 Gömbcsavar		6 DB

40	Pedálkar (B+J)		1 SZETT
41	M6 Pedálcsavar	M6*45	6 DB
42	M8 Kormánykar csavar		4 DB
43	Fogantyúk		1 SZETT



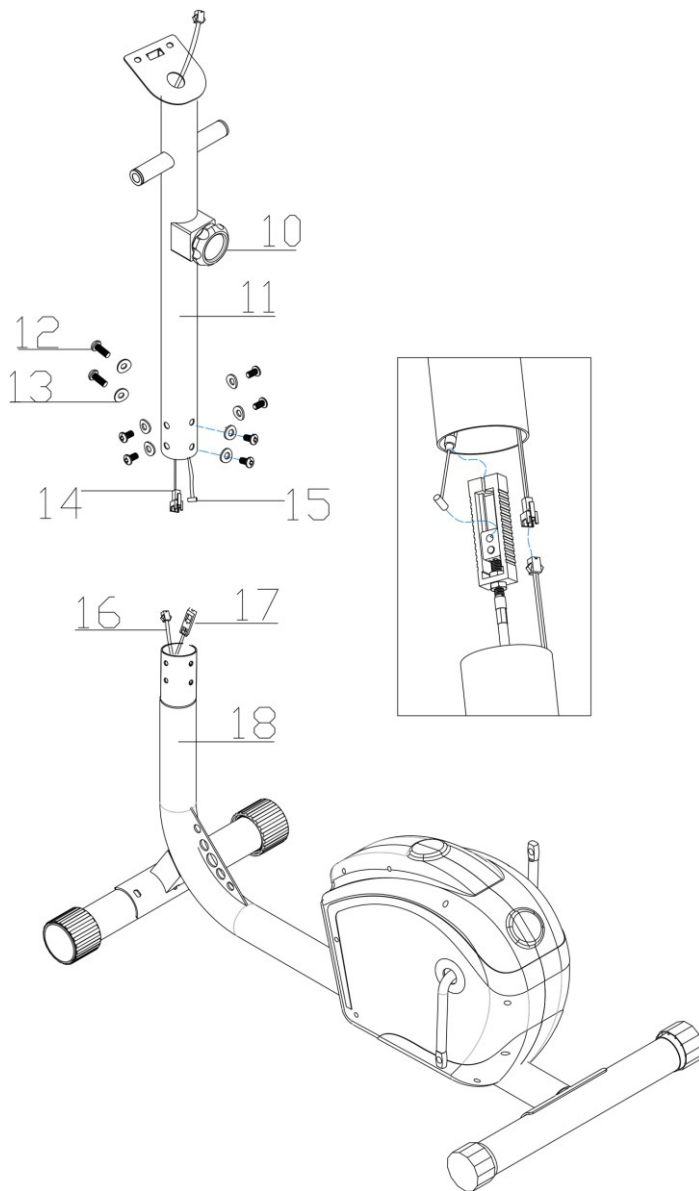
Összeszerelés előtt helyezze az összes alkatrészt szilárd, sík és stabil felületre. Helyezze a fővázat egy szilárd, sík és stabil felületre, hogy elkerülje a gép károsodását vagy karcolódását. Ügyeljen arra, hogy elegendő szabad hely álljon rendelkezésére az összeszerelés során.

1. lépés:



Erősítse a hátsó stabilizátort (27) az M8 csavar (23), ívelt alátét (13) és a domború anyacsavar (19) segítségével a tréner fővázához (18). Erősítse a hátsó stabilizátort (22) az M8 csavar (23), ívelt alátét (13) és a domború anyacsavar (19) segítségével a tréner fővázához (18).

2. lépés:

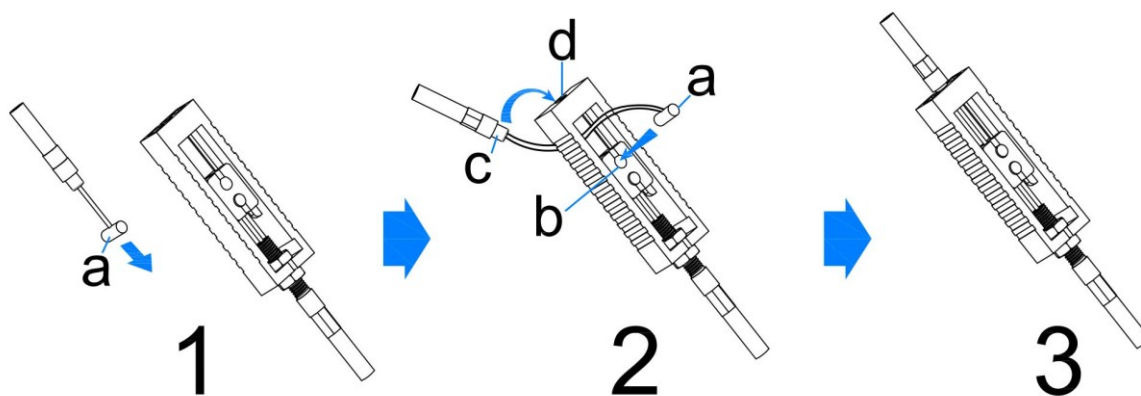


Tartsa kézben a kormányvázat (11), (legjobb egy másik személy segítségével!) és csatlakoztassa a – érzékelő kábel 1-et (14) a + érzékelő kábel 2-höz (16). Csatlakoztassa a tápkábel 1-et (15) a tápkábel 2-höz (17).

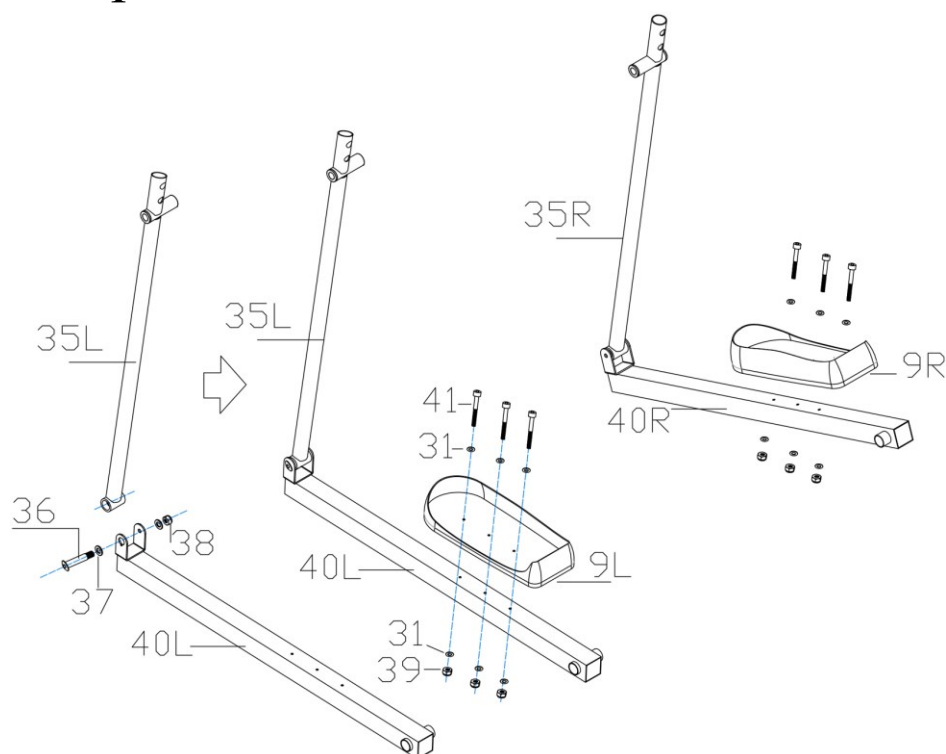
Csúsztassa a kormányvázat (11) a tréner fővázára (18).

Szorítsa meg a kormányvázat (11) 4 db M8 csavar (12) és 4 db ívelt alátét segítségével (13). A csavarokat imbusz kulccsal húzza meg.

A kábelek csatlakoztatása:



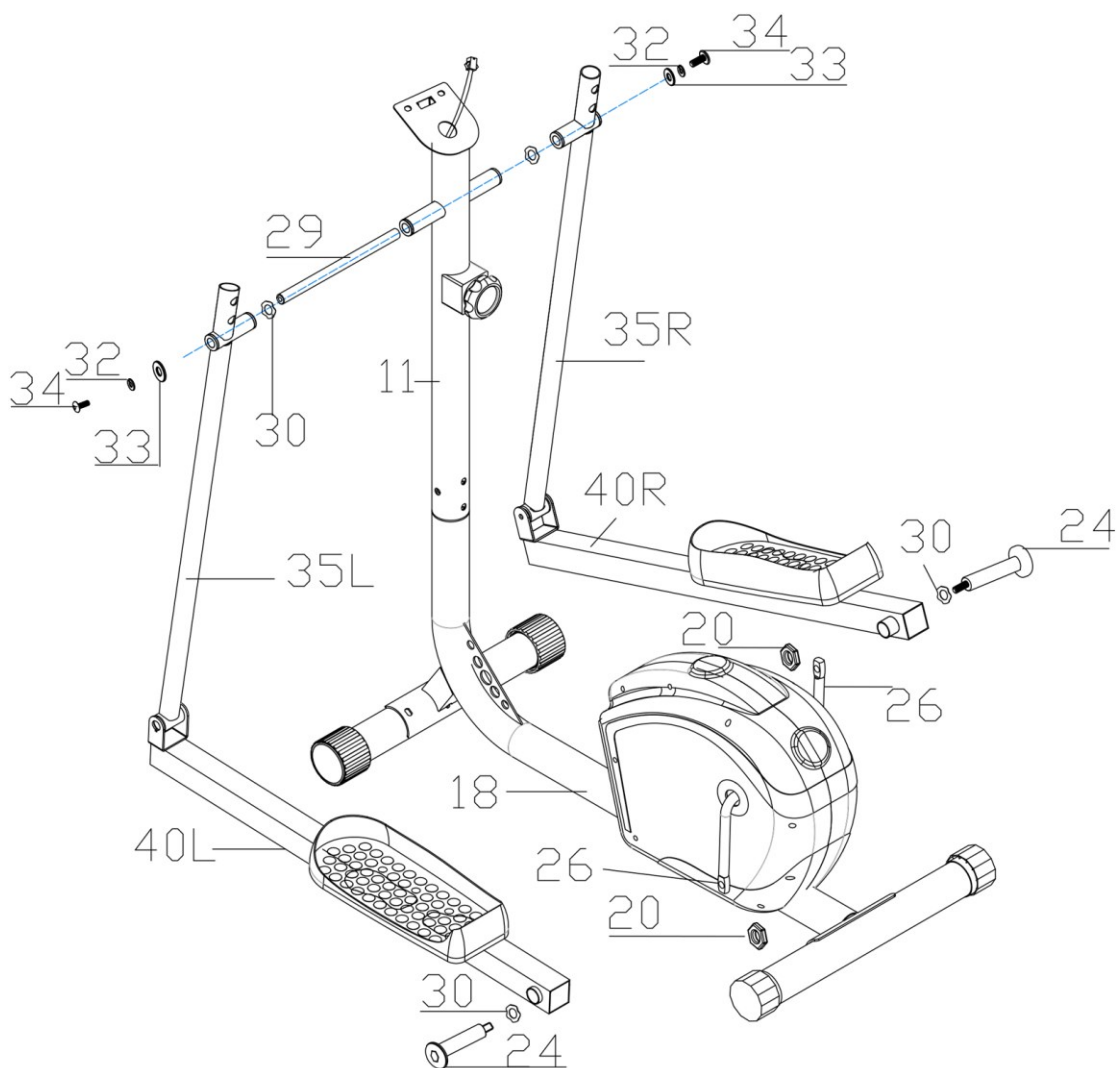
3. lépés:



Erősítse a kormánykarokat (35 B&J) a pedálkarokhoz (40 B&J) lapos alátétek (37), M10 gömbcsavarok (38) és kormánykar csavarok (36) segítségével.

Erősítse a pedálokat (9L&R) a pedálkarokhoz (40L&R) 6 mm-es alátétek (31), M6 gömbcsavarok (39) és M6 pedálcavarok (41) segítségével.

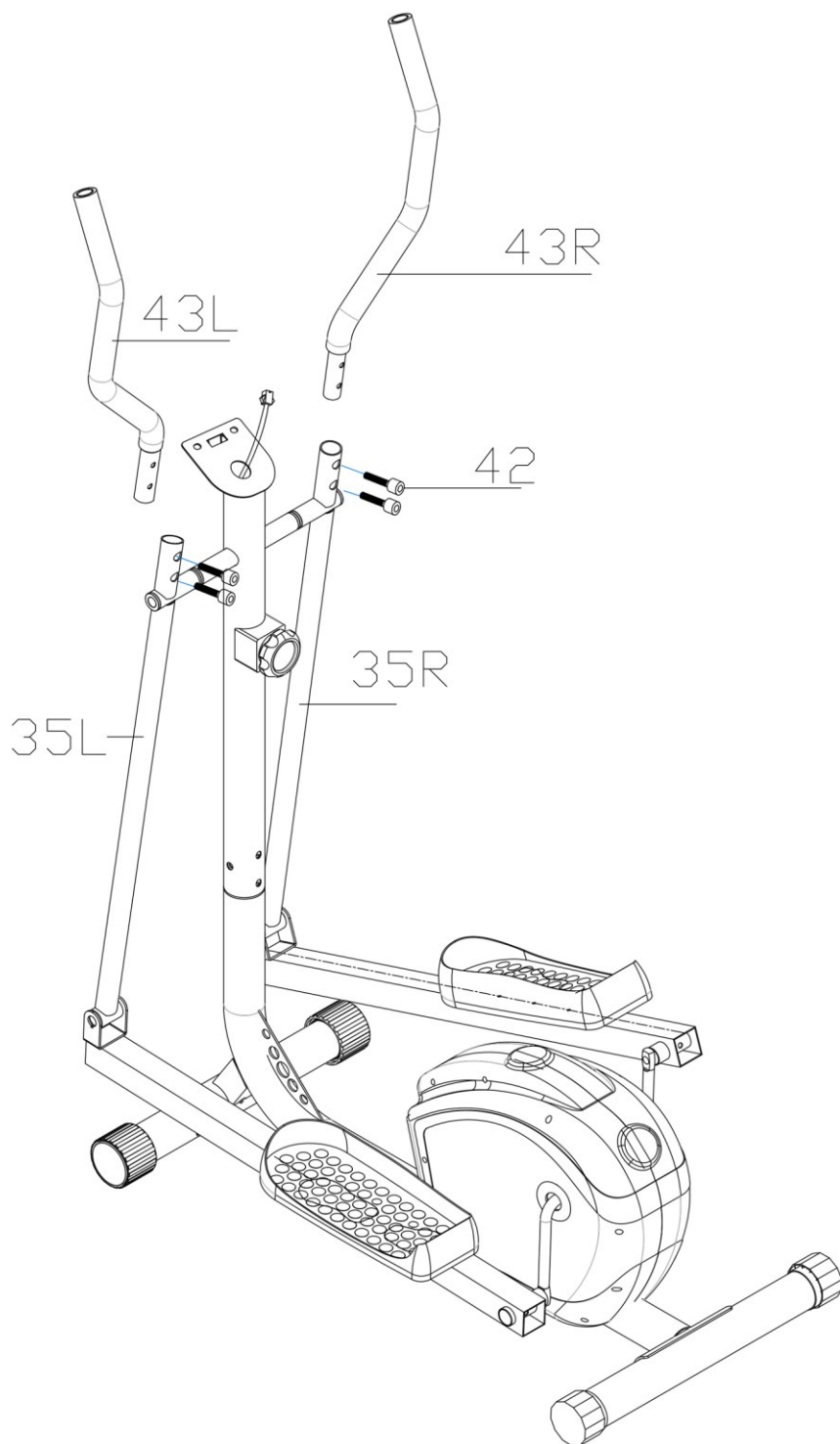
4. lépés:



Csúsztassa a bal oldali kormánykart (35 B) az összekötő elemre (29), majd az összekötő elemet csúsztassa a kormányváz (11) nyílásába. Szorítsa meg a bal oldali kormánykart (35 B) a hullámos alátét (30), lapos alátét (33), rugós alátét (32) és a felső kormánykar csavar segítségével (34). Ugyanezt az eljárást kövesse a másik kormánykar csatlakoztatásánál (35 J).

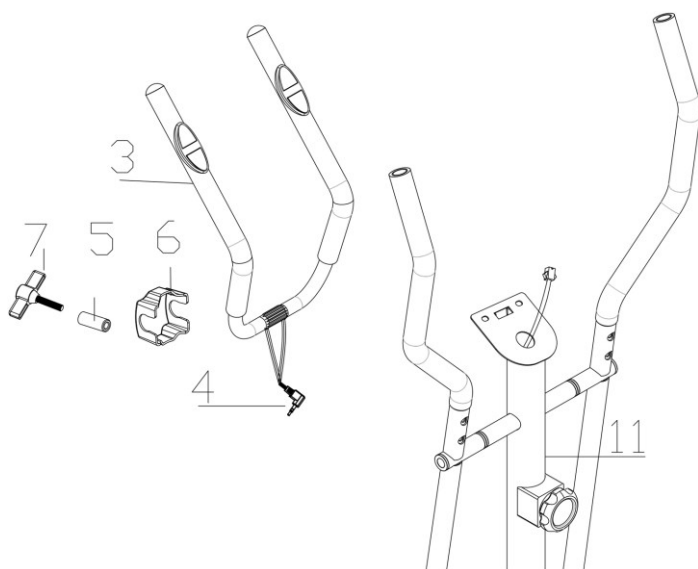
Ezután rögzítse a pedálkart (40 B) a pedál forgattyúhoz (26 B) a hullámos alátét (30), pedálrögzítő csap (24) és a csavaranya (20) segítségével.

5 lépés:



Csúsztassa a fogantyúkat (43 B&J) a kormánykarok (35 B&J) felső nyílásába. Rögzítse őket 2 db M8 csavarral (42).

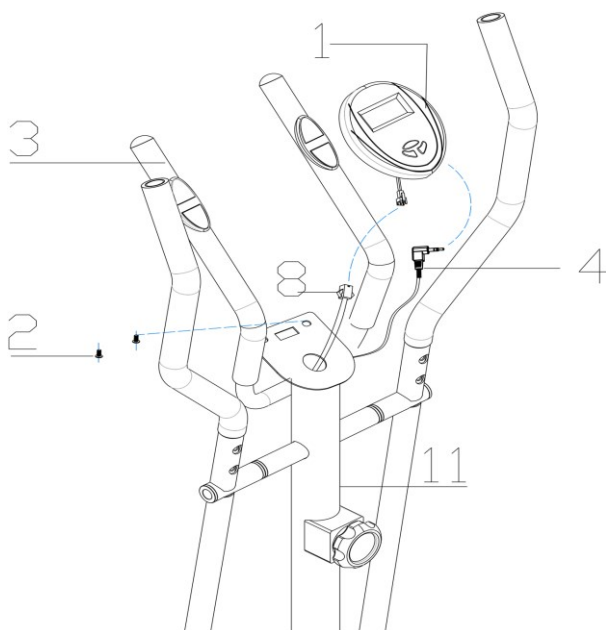
6. lépés:



Rögzítse a pulzus érzékelős kormánykarokat (3) a kormányváz (11) hátsó részéhez a kormánykar fedél (6), alátétvas (5) és a kormányszorító csavar (7) segítségével.

Csatlakoztassa a pulzusérzékelő kábeleket (4) a konzol hátuljához (1).

7. lépés:



Csavarozza be az M5 nagyfejű csavarokat (2) a konzol hátuljába (1). Csatlakoztassa a + érzékelő kábel 1-et (8) a konzol hátsó részén található bemenethez, majd igazítsa a konzolt (1) a kormányváz (11) konzoltartó lapjára. Ezután rögzítse a konzolt (1) a kormányváz konzoltartó lapjához a konzol hátuljából előzőleg eltávolított csavarok segítségével.

Útmutató a konzol használatához



PARAMÉTEREK

IDŐ (TMR).....	00:00-99:59 MIN
SEBESSÉG (SPD).....	0.0-99.9KM/H
TÁVOLSÁG (DST)	0.00-999.9KM
KALÓRIA (CAL)	0-9999KCAL
PULZUS.....	40-240BPM

A nyomógombok funkciói:

MODE: a kívánt funkció kiválasztása

PAUSE: nyomja meg a különböző funkciók elindításához vagy megállításához

SET: az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIÁK ÉS PULZUS végső értékének kiválasztását teszi lehetővé

RESET: nyomja meg a funkciók visszaállításához

AUTO ON/OFF:

A konzol automatikusan kikapcsol, ha semmilyen jel nem érkezik 4 percre és egyetlen gomb sincs megnyomva.

RESET:

Ha a kijelző helytelen értékeket mutat, cserélje ki az elemeket, vagy nyomja meg 3 másodpercre a reset gombot.

AZ IDŐ, TÁVOLSÁG, PULZUS ÉS KALÓRIA BEÁLLÍTÁSA:

A MODE gomb megnyomásakor a kívánt funkció villogni kezd. Nyomja meg ismét a MODE gombot a kívánt funkció kiválasztásához. A kiválasztott funkció abbahagyja a villogást. Ezután válassza ki a beállítani kívánt értékeket a SET gomb segítségével. Ha a sebességmérő jelet kap, akkor a funkció visszaszámlálásba kezd. 10 másodperccel az előre beállított funkció vége előtt hangjelzés hallható. A hangjelzés megszakításához nyomja meg bármelyik gombot.

IDŐ: az edzés ideje a MODE gomb megnyomásával választható ki. ATMR felirat jelenik meg.

SEBESSÉG: a MODE gomb megnyomásával választható ki. Az SPD felirat jelenik meg.

TÁVOLSÁG: a MODE gomb megnyomásával választható ki. A DST felirat jelenik meg.

PULZUS: az aktuális pulzusszám percenkénti ütemben (BPM) jelenik meg. Nyomja meg a MODE gombot, amíg a „PULSE” felirat meg nem jelenik, tegye mindkét tenyerét a pulzusmérőre, és várjon 30 másodpercet a pontos leolvasáshoz.

KALÓRIA: Az elégetett kalóriák a MODE gomb megnyomásával tekinthetők meg. A CAL felirat jelenik meg.

SCAN: automatikus kijelzés a következő sorrendben:

IDŐ – SEBESSÉG – TÁVOLSÁG – PULZUS – KALÓRIA

Elemek:

Az elemeket a konzol hátsó részén lehet cserélni. Használjon két „AA” vagy „AG13” 1,5 V-os elemet.

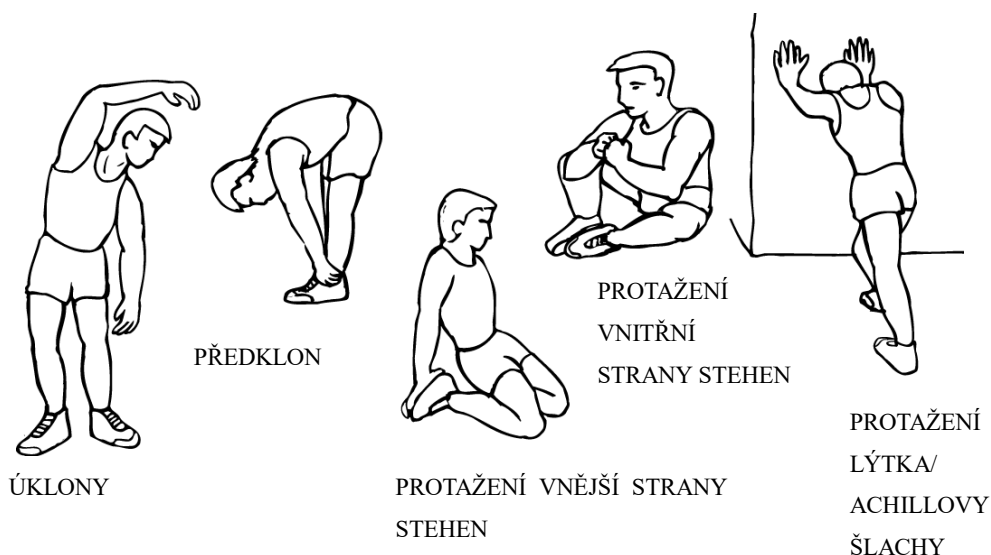
EDZÉSI ÚTMUTATÓ **(KONZOLOS FITNESZGÉP)**

Az ACRA fitnessgép használatát több szempontból is hasznosnak fogja találni: javítja általános egészségi állapotát, erősíti az izmokat, és ha odafigyel az elfogyasztott kalóriákra, a testsúly csökkentésében is segít. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatával kapcsolatban.

1. BEMELEGÍTÉS

A bemelegítés beindítja a vérkeringést, valamint felmelegíti és felkészíti az izmokat a megfelelő működésre. Emellett csökkenti a görcsök és az izomkárosodás kockázatát. Ne hagyja ki ezt a lépést!

Javasoljuk, hogy végezzen néhány nyújtó gyakorlatot, az alább látható módon. Minden pózt kb. 30 másodpercig tartson, s izmait ne nyújtsa meg hirtelen mozdulattal - álljon meg, ha fájdalmat tapasztal!!



2. AZ EDZÉS

Ebben a szakaszban fejtse ki a legnagyobb erőfeszítést. Rendszeres testmozgással a lábizmok rugalmasabbá válnak. Edzzen a saját tempójában, melyet az edzés teljes ideje alatt tartani bír. Eleinte 15 - 20 perc edzés elegendő, később vállalkozhat hosszabb edzésekre is. Javasoljuk, hogy hetente legalább háromszor edzzen, lehetőleg szabályos időközönként.

3. LEVEZETÉS

Ez a szakasz szükséges, hogy a szív-érrendszer és az izmok fokozatosan lehűljenek, megphihjenjenek. Ismételje meg a nyújtó gyakorlatokat, de tartózkodjon az izmok túlzott nyújtásától vagy terhelésétől.

4. IZOMFORMÁLÁS

Ha fizikai állapotát is javítani próbálja, váltogassa edzésprogramját. A szokásos módon nyújtson a bemelegítő és levezető fázisban, de az edzési szakasz végén növelje a fitneszgép ellenállását.

5. TESTSÚLYCSÖKKENTÉS

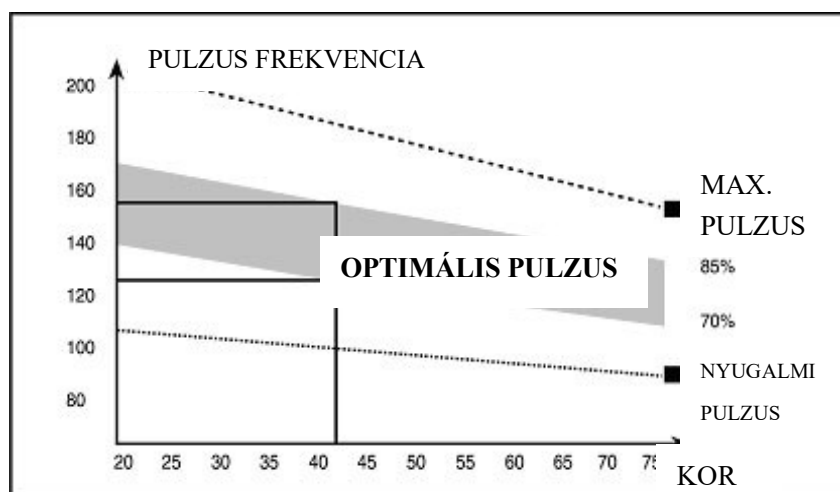
A fogyás fontos tényezője a bevitt és az elégetett kalória mennyisége. Minél hosszabb ideig és keményebben edz, annál több kalóriát éget el. Ugyanakkor figyelni kell a kalóriabevitelre is. Különösen vigyázni kell a zsíros, édes ételekre és az elfogyasztott adagok nagyságára.

6. ELLENŐRIZZE PULZUSÁT

A pulzus ellenőrzéséhez először jó tudni, hogyan kell azt mérni. A legegyszerűbb módszer az, ha ujjhegyeit a nyaki artériára helyezi, az izmok és a légutak között. Számolja meg az ütések számát 10 másodperc alatt, és szorozza meg hattal. Ezzel megkapta a percenkénti pulzusszámát.

7. ERŐNLÉTÉNEK MEGFELELŐEN EDZZEN

Milyen pulzusszintet kell fenntartania edzés közben? Kérje meg orvosát, hogy adjon az ön egészségi állapotának megfelelő tanácsot.



JÓTÁLLÁSI JEGY

(KONZOLOS FITNESZGÉP)

A termék minőségére a vásárlónak (fogyasztónak) a vásárlástól (átvételtől) számított 24 hónapig garanciát vállalunk. Kérjük, hogy a jótállási jegyet, a vásárlást igazoló nyugtát és a használati útmutatót gondosan őrizze meg!

REKLAMÁCIÓ

A termék meghibásodása esetén a garanciára való jog csak annál a kereskedőnél érvényesíthető, ahol a terméket vásárolta.

A hibát pontosan kell megjelölni - nem elég egy általánosan megfogalmazott nyilatkozat arról, hogy a termék hibás.

A hibabejelentésnek tartalmaznia kell a vevő által igényelt konkrét hibaelhárítási igény bejelentését is, és mellékelnie kell **az eladó fél bélyegzőjével ellátott kitöltött jótállási jegyet és a vásárlást igazoló nyugtát is**. Ugyanakkor a terméket megfelelő, lehetőség szerint eredeti csomagolással kell

ellátni.

A Vásárlónak joga van a hiba díjmentes, megfelelő módon és időben történő javítására, legkésőbb a panasz benyújtásától számított 30 napon belül, kivéve, ha a Vásárló hosszabb időben állapodik meg az eladóval, vagy a terméket kicserélik.

A jótállási időbe nem számít bele a hibabejelentéstől addig eltelt idő, amíg a Vásárló a javítást követően a terméket köteles volt átvenni (függetlenül attól, hogy a Vásárló a terméket ténylegesen átvette-e).

Az eladó fél hibákért való felelősségéből fakadó jogok akkor járnak le, ha azokat a jótállási időszakon belül (azaz legkésőbb a jótállási időszak utolsó napján) nem gyakorolták.

A JÓTÁLLÁS NEM VONATKOZIK:

A termék normál használatából eredő kopásra, elhasználódásra. (Normál használat: a terméknek arra a célra történő használata, amelyre a terméket tervezték, a mellékelt használati útmutatóban leírt utasításoknak megfelelő módon.)

TOVÁBBÁ A JÓTÁLLÁS NEM VONATKOZIK AZ ALÁBBI OKOKBÓL LÉTREJÖTT HIBÁKRA:

Mechanikai sérülések; (például a terméken vagy a termék részén keletkezett vágások, karcolások a termék kicsomagolásakor)

A felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozása (javítás);

Helytelen használat, vagy a használati utasításnak nem megfelelő használat;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati útmutatóban leírtak szerint;

Káros külső hatások, alacsony / magas hőmérséklet, nem megfelelő tárolás;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

FIZETETT JAVÍTÁS:

Ha a hibára a jótállás nem vonatkozik, vagy a jótállási idő lejárt, és a vevő javítást igényel, akkor csak a vevő által fizetett javításra kerülhet sor.

Az árat és a feltételeket az ACRA szolgáltató központjával egyetértésben határozzák meg.

Az elektromos berendezések (konzol) környezetbarát begyűjtését a RETELA kollektív rendszerben biztosítjuk.

A fenti termék csomagolásért a felhasználási és visszavételi díjat a Cseh Köztársaság csomagolásról szóló 477/2001 Sb. Törvénye 10. és 12. §-a szerint az EKO-KOM rendszerbe fizették az EK – F0020281 azonosító szám alatt.

Terméktípus megnevezése:

Az eladás dátuma:
Az eladó aláírása és bélyegzője:

Reklamáció dátuma	Hiba megnevezése	A javítószervez megjegyzései	Alkatrész csere	Megjegyzések

Ha bármilyen kérdése van, vegye fel a kapcsolatot a szervizközponttal vagy a panaszkezelő részleggel:

ACRA, s.r.o

Brodská 161

513 01 Semily

Reklamációs osztály – tel./fax 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

IČ: 64254330